

青少年武术入门丛书



[青少年武术入门丛书_下载链接1](#)

著者:苏耘

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1998-01

装帧:平装

isbn:9787810512206

作者介绍:

目录: 目 录

第一章 散手训练

一、基本动作

- (一) 站 势
- (二) 拳 势
- (三) 步 型
- (四) 步 法

二、基本拳法

- (一) 直 拳
- (二) 摆 拳
- (三) 勾 拳
- (四) 劈 拳
- (五) 栽 拳

三、基本肘法

- (一) 顶 肘
- (二) 横 肘
- (三) 上扬肘 (挑肘)
- (四) 压 肘
- (五) 后击肘
- (六) 后拐肘

四、基本腿法

- (一) 正弹腿
- (二) 侧弹腿
- (三) 斜摆弹踢腿
- (四) 蹬 腿
- (五) 侧蹬腿
- (六) 后蹬腿
- (七) 侧踹腿
- (八) 扫 腿
- (九) 勾踢腿
- (十) 截 腿
- (十一) 后踢腿
- (十二) 后掀腿
- (十三) 摆 腿
- (十四) 腾空性腿击法

五、基本膝法

- (一) 上顶膝
- (二) 前顶膝
- (三) 侧顶膝
- (四) 腾空前顶膝
- (五) 腾空侧顶膝

第二章 拳脚实战基本技法

一、拳法实战技术

- (一) 左直拳
- (二) 右直拳
- (三) 平勾拳 (摆拳)
- (四) 勾 拳
- (五) 鞭拳 (横劈拳)
- (六) 轮臂劈拳
- (七) 劈勾拳

(八) 弹崩拳

(九) 栽拳

二、肘法实战技术

(一) 顶肘

(二) 横肘

(三) 挑肘（上扬肘）

(四) 压肘

(五) 后击肘

(六) 后拐肘

三、腿法实战技术

(一) 正弹腿

(二) 侧弹腿

(三) 蹬腿

(四) 侧蹬腿

(五) 后蹬腿

(六) 转身后蹬腿

(七) 下侧踹腿

(八) 侧踹腿

(九) 前扫腿

(十) 后扫腿

(十一) 转提横扫腿

(十二) 勾踢腿

(十三) 截腿

(十四) 后踢腿

(十五) 后掀腿

(十六) 连环后掀腿

(十七) 外摆腿

(十八) 转身外摆腿

(十九) 内摆腿（里合摆）

(二十) 腾空正弹腿

(二十一) 腾空侧弹腿

(二十二) 腾空正蹬腿

(二十三) 腾空侧蹬腿

(二十四) 腾空转体后蹬腿

(二十五) 腾空侧踹腿

(二十六) 腾空连环三侧踹腿

(二十七) 腾空转体侧踹腿

(二十八) 腾空双蹬腿

(二十九) 腾空双侧踹腿

(三十) 腾空双夹腿

(三十一) 腾空转体外摆腿

(三十二) 腾空翻身外摆腿

(三十三) 腾空里合腿

四、膝法实战技术

(一) 上顶膝

(二) 前顶膝

(三) 侧顶膝

(四) 腾空前顶膝

(五) 腾空侧顶膝

第三章 基本防守技术

一、手法基本防守技术

(一) 上架

(二) 外格

(三) 里格

- (四) 里格拍拦
- (五) 外格挑拦
- (六) 下压
- (七) 下切
- (八) 下截
- (九) 内抱抄
- (十) 侧抱抄
- (十一) 外勾挂
- (十二) 里挂横格

二、腿法基本防守技术

- (一) 提膝闪避
- (二) 提膝阻截
- (三) 提膝拦格

三、基本闪躲法

- (一) 后闪
- (二) 下俯
- (三) 侧身闪避
- (四) 腾空躲避
- (五) 腿阻

第四章 防守反击技术

一、对付拳击的防守反击技术

- (一) 防右直拳反击术
- (二) 防左直拳反击术
- (三) 防摆拳反击术
- (四) 防勾拳反击术

二、对付腿击的防守反击技术

第五章 拳脚实战组合技术

一、拳法实战组合技术

二、拳脚实战组合技术

• • • • • [\(收起\)](#)

[青少年武术入门丛书_下载链接1](#)

标签

布鲁斯

第一张散手训练

电子

爵士

流行

欧美

摇滚

拉丁

评论

[青少年武术入门丛书_下载链接1](#)

书评

[青少年武术入门丛书_下载链接1](#)